

114年3月 南光高中 團膳菜單(維力便當)												
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油質(份)	總熱量
3月3日	一	白米飯	翅小腿拼雞塊	沙茶肉片	港式燒賣	青菜	芹菜貢丸湯	6.0	3.3	2.0	3.0	853
3月4日	二	白米飯	鐵路豬排	蔬菜炒泡麵	五味醬豆腐	青菜	綠豆湯	6.2	3.5	1.8	3.0	877
3月5日	三	白米飯	三杯雞丁	豆輪肉燥	紅蘿蔔炒蛋	青菜	玉米濃湯	6.0	3.3	2.2	2.8	849
3月6日	四	白米飯	香雞堡	馬鈴薯燉肉	五彩蒸蛋	青菜	冬瓜薑絲湯	6.3	3.2	2.0	2.7	853
3月7日	五	白米飯	香滷雞排	韓式年糕寬粉	白菜獅子頭	青菜	淡水魚丸湯	6.3	3.0	1.7	3.2	853
3月10日	一	白米飯	無骨雞排	咖哩魚蛋	照燒甜不辣	青菜	番茄豆腐湯	6.0	3.5	2.0	3.4	886
3月11日	二	白米飯	蔥爆豬柳	米血雞丁	燴四菇	青菜	九份芋圓	6.4	3.3	2.1	2.9	879
3月12日	三	台式炒麵	藥膳雞翅	台式馬卡龍	花枝丸拚薯條	青菜	酸辣湯	6.0	3.3	2.0	3.2	862
3月13日	四	白米飯	沙茶肉片	關東煮	炸香腸	青菜	紫菜蛋花湯	6.2	3.1	2.2	3.0	857
3月14日	五	白米飯	蒲燒魚肚	冬白魚羹	菜脯烘蛋	青菜	冬瓜排骨湯	5.8	3.5	2.1	2.9	852
3月17日	一	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	酸菜筍片湯	5.9	3.2	2.2	3.1	847.5
3月18日	二	白米飯	翅小腿拼雞塊	白菜魚羹	美味蒸蛋	青菜	紅茶粉圓	6.2	3.3	2.0	3.0	866.5
3月19日	三	白米飯	鐵路豬排	白蘿蔔福州丸	五味醬豆腐	青菜	冬瓜香菇湯	6.1	3.2	1.9	3.2	858.5
3月20日	四	白米飯	三杯米血雞丁	綜合滷味	玉米炒蛋	青菜	柴魚蔬菜湯	6.0	3.1	2.2	3.2	851.5
3月21日	五	白米飯	泡菜肉片	番茄豆腐蛋	五穀珍珠丸	青菜	青蔥蛋花湯	5.9	3.3	2.3	3.3	866.5
3月24日	一	白米飯	鹽水雞	什錦滷味	胡蘿蔔炒蛋	青菜	榨菜肉絲湯	6	3.5	2.2	2.8	864
3月25日	二	白米飯	蒜味豬排	瓜仔肉燥	雙色豆腐	青菜	仙草蜜	5.9	3.3	1.9	3.2	852
3月26日	三	白米飯	筍干扣肉	五香滷蛋	螞蟥上樹	青菜	紫菜蛋花湯	6.2	3.4	2.3	3.3	895
3月27日	四	白米飯	咖哩肉片	麻辣燙	玉米燴三色	青菜	冬菜冬粉湯	6.2	3.1	2.1	3.3	868
3月28日	五	白米飯	蒲燒魚肚	關東煮	豆薯炒蛋	青菜	玉米濃湯	6.3	3.2	2.0	3.1	871
3月31日	一	白米飯	嘉義雞肉飯	肉燥油豆腐	美味蝦捲	青菜	什錦蔬菜湯	5.8	3.4	2.1	3.4	866.5

如遇上特殊狀況（如原物料廠商供應不及、食材品質不佳...等）會臨時調整菜單已避免餐點無法供應。

青菜以當季時蔬為主(高麗菜. 青江菜. 蚵白菜. 油菜. 大白菜. 豆芽菜. 扁蒲…等)